

STEPHEN R.

COVEY



MIT SANDRA M. COVEY, JOHN COVEY, JANE P. COVEY

**DIE 7 WEGE ZU
GLÜCKLICHEN
BEZIEHUNGEN**

GABAL

Stephen R. Covey
Die 7 Wege zu glücklichen Beziehungen

*»Es gibt keinen besseren Weg,
fortlaufend den Geist zu erweitern,
als es sich zur Gewohnheit zu machen,
regelmäßig gute Literatur zu lesen.«*

STEPHEN R. COVEY

Weitere Bücher von Stephen R. Covey

Die 7 Wege zur Effektivität (978-3-86936-894-8)

Die 7 Wege zur Effektivität – Workbook (978-3-86936-106-2)

Die 7 Wege zur Effektivität für starke Familien (978-3-96739-014-8)

Wie man ein persönliches Leitbild entwickelt (978-3-95623-210-7)

Die 12 Gründe des Gelingens (978-3-86936-722-4)

Vom Beruf zur Berufung (978-3-86936-172-7)

Außerdem von Sean Covey

Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche (978-3-86936-940-2)

Die 6 wichtigsten Entscheidungen für Jugendliche (978-3-86936-969-3)

Stephen R. Covey

Sandra Merrill Covey | John Covey | Jane P. Covey

Die 7 Wege zu glücklichen Beziehungen

Aus dem Amerikanischen
von Nikolas Bertheau



FranklinCovey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey Co. and their use is by permission.

Copyright © FranklinCovey Company

www.franklincovey.de

www.franklincovey.ch

www.franklincovey.at

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-041-4

Lektorat: Claudia Franz, Oberstufen | info@text-it.org

Content design: Annie Oswald und Kerstin Schlosser

Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam / Berlin |

www.totalitalic.com

Titelgrafik: Shutterstock / Channarong Pherngjanda

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.

www.pefc.de

Inhalt

Vorwort von Jane P. und John Covey	7
Stephen R. Covey: Liebe kommt vom Tun	9
Sandra Merrill Covey: Für eine gute Beziehung braucht man Humor	13



TEIL I: Die 7 Wege als Basis für glückliche Beziehungen

1. Weg: Pro-aktiv sein	
Der Schlüssel zu Wachstum und Glück!	23
2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben	
Erfinden Sie Ihr Leben und Ihre Zukunft neu	27
3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun	
Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche	32
4. Weg: Win-Win-Denken	
Machen Sie das Beste für alle möglich	39
5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden	
Hören Sie anderen einfühlsam zu	41
6. Weg: Synergie schaffen	
Entwickeln Sie eine 3. Alternative	43
7. Weg: Die Säge schärfen	
Seien Sie achtsam und sorgen Sie regelmäßig für Erneuerung	45



TEIL II: So setzen Sie die 7 Wege in Ihrer Beziehung um

1. Weg: Pro-aktiv sein	
Positive Veränderungen in der Beziehung anstoßen	53
2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben	
Wie soll Ihre Beziehung in Zukunft aussehen?	68

3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun	
Wie Sie Ihre Beziehung in den Mittelpunkt stellen	86
4. Weg: Win-Win-Denken	
Vom »Ich« zum »Wir« gelangen	97
5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden	
Wie Kommunikation in einer Beziehung funktioniert	108
6. Weg: Synergie schaffen	
Unterschiede schätzen und zusammen mehr erreichen	121
7. Weg: Die Säge schärfen	
Die Beziehung gemeinsam frisch und lebendig halten	130
Ein Versprechen für Ihre Beziehung	143
Über die Autoren	146
Über FranklinCovey	148
Über FranklinCovey im deutschsprachigen Raum	149
Mehr von Stephen R. Covey	150

Vorwort von Jane P. und John Covey

Seit über 25 Jahren reisen wir nun schon durch die ganze Welt, um Paare und Familien mit den *7 Wegen zur Effektivität* vertraut zu machen. Einiges, was wir auf dieser spannenden Reise gelernt haben, wollen wir in diesem Buch an Sie weitergeben. Das Wichtigste zuerst: Die *Prinzipien* der Effektivität und des menschlichen Miteinanders, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen, haben sich in *allen* nur denkbaren Konstellationen und Lebenslagen bewährt. Unabhängig von Ihrer aktuellen Situation werden die Prinzipien aus den 7 Wegen auch Ihnen helfen, Liebe, Achtsamkeit und Verständnis in Ihre Beziehung zu bringen.

Aber wovon hängt es ab, ob eine Beziehung am Ende glücklich verläuft oder nicht? Der Schlüssel dazu ist, wie Sie als Paar mit den Herausforderungen, die das Leben nun einmal bereithält, umgehen. Beziehungs- und Familienprobleme verschwinden nicht einfach von allein. Im Gegenteil: Je länger die Probleme bestehen, desto komplizierter werden sie. Deshalb ist es wichtig, *dass* Sie sich diesen Herausforderungen stellen. Noch viel wichtiger ist es jedoch, *wie* Sie das tun.

Eine Beziehung kann man sehr gut mit einem Flugzeug vergleichen: Ein Flugzeug braucht ein klares *Ziel*, einen konkreten *Flugplan* und zuverlässige *Instrumente*, um auf Kurs zu bleiben und am gewünschten Ort anzukommen. Ähnlich ist es mit Ihrer Ehe oder Partnerschaft. Nur wenn Sie diese drei Dinge im Gepäck haben, werden Sie mit Ihrem Partner oder mit Ihrer Partnerin auf lange Sicht glücklich sein. Ziel, Flugplan und Instrumente: Die 7 Wege geben Ihnen alles Wesentliche an die Hand, um die Höhen und Tiefen des Lebens gemeinsam zu meistern.

Dieses Buch ist kein klassischer Beziehungsratgeber. Es ist ein Praxisbuch voller Beispiele, Anekdoten und Übungen. Stephen und Sandra Covey sowie viele andere Paare schildern, wie sie die 7 Wege prak-

tisch im Alltag umsetzen. Ich, John, kannte Stephen, seit ich auf der Welt bin. Er war mein großer Bruder. Und ich, Jane, habe miterlebt, wie Stephen und Sandra eine tiefe, glückliche Beziehung führten, die bis heute positiv auf ihre Kinder, Enkel und Urenkel ausstrahlt. Für mich sind die beiden ein leuchtendes Beispiel. Ich bin ihnen unendlich dankbar für alles, was sie für mich, meine Ehe und meine Familie bewirkt haben.

Die Inhalte dieses Buches wurden wenige Monate vor Stephens Tod aufgezeichnet. Damals war Stephen knapp 80 Jahre alt und nach wie vor voller Elan und Leidenschaft als Autor, Vortragsredner und Unternehmer aktiv. Für Stephen waren Ehe und Familie das Allerwichtigste im Leben. Deshalb freuen wir uns sehr, dass Sie dieses Buch jetzt in Ihren Händen halten. Wir hoffen, dass Sie genauso von den 7 Wegen profitieren, wie wir und unzählige andere Paare und Familien es tun.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen und vor allem beim Umsetzen der 7 Wege zu glücklichen Beziehungen!

John und Jane P. Covey

Stephen R. Covey

Liebe kommt vom Tun

Hallo! Mein Name ist Stephen R. Covey. Ich freue mich, dass Sie mehr darüber erfahren wollen, wie Sie mit Hilfe der *7 Wege zur Effektivität* eine glückliche, liebevolle, erfüllende Beziehung führen können. Partnerschaft und Familie sind für mich das Wichtigste im Leben. Sie sind die Keimzelle unserer Gesellschaft und das Fundament unserer Zukunft. Zudem bin ich überzeugt, dass wir wahres Glück und echte Erfüllung nur im Kreis der Menschen finden können, die wir lieben. Amerikas frühere First Lady Barbara Bush hat das in einer Rede vor den Absolventinnen des Wellesley College wunderbar auf den Punkt gebracht:

»So wichtig Ihre Aufgaben als Ärztin, Anwältin oder Unternehmerin auch sein werden – Sie sind doch zuallererst Menschen. Ihre Beziehungen zu Ihren Partnern, Kindern und Freunden sind die wichtigsten Investitionen in Ihrem Leben. Am Ende Ihres Lebens werden Sie nicht bedauern, dass Sie nicht noch eine Prüfung bestanden, noch einen Prozess gewonnen oder noch ein Projekt erfolgreich abgeschlossen haben. Im Gegenteil: Es wird Ihnen um die Zeit leidtun, die Sie nicht mit Ihrem Partner oder Ihren Kindern, Freunden und Eltern verbracht haben ... Für unseren Erfolg als Gesellschaft ist nicht entscheidend, was im Weißen Haus geschieht, sondern was in Ihrem Haus passiert.«

Dag Hammarskjöld, der ehemalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, formulierte es so: »Es ist ehrenwerter, seine ganze Kraft einem einzigen Menschen zu widmen, als die gesamte Menschheit retten zu wollen.« Meine Frau Sandra liebt es, mir dieses Zitat von Zeit zu Zeit in Erinnerung zu rufen.

Glückliche Ehen und starke Familien sind kein Zufall. Oft müssen wir hart dafür arbeiten. Wir müssen bereit sein, Mühen auf uns zu nehmen und Opfer zu bringen. Denken Sie immer daran: Lieben ist

ein Verb. *Liebe kommt vom Tun* – in guten wie in schlechten Zeiten, das ganze Leben lang. Was genau ich Ihnen damit sagen will? Das zeigt die folgende Geschichte:

Nachdem ich bei einem Seminar über den 1. Weg und das Konzept der Pro-Aktivität gesprochen hatte, kam einer der Teilnehmer zu mir. Er meinte:

»Was Sie da sagen, gefällt mir. Aber jede Situation ist anders. Meine Ehe zum Beispiel ... Ich mache mir wirklich Sorgen! Meine Frau und ich haben nicht mehr die gleichen Gefühle füreinander wie früher. Ich glaube, ich liebe sie einfach nicht mehr – und sie mich auch nicht. Was kann ich tun?«

»Das Gefühl ist nicht mehr da?«, fragte ich.

»Genau! Aber wir haben drei Kinder, die uns sehr am Herzen liegen. Was würden Sie mir raten?«

»Lieben Sie Ihre Frau!«, antwortete ich.

»Ich habe Ihnen doch gesagt, dass das Gefühl nicht mehr da ist!«

»Lieben Sie Ihre Frau!«

»Sie verstehen mich nicht. Es ist einfach keine Liebe mehr da.«

»Genau deshalb sollten Sie Ihre Frau lieben. Wenn das Gefühl nicht mehr da ist, ist das ein wirklich guter Grund, Ihre Frau zu lieben.«

»Aber wie liebt man denn, wenn man nicht mehr liebt?«

»Liebe kommt vom Tun. Das Gefühl der Liebe ist das Ergebnis unseres Handelns. Lieben Sie Ihre Frau. Unterstützen Sie sie. Hören Sie ihr zu. Zeigen Sie Verständnis. Schätzen Sie sie. Machen Sie ihr Komplimente. Sind Sie dazu bereit?«

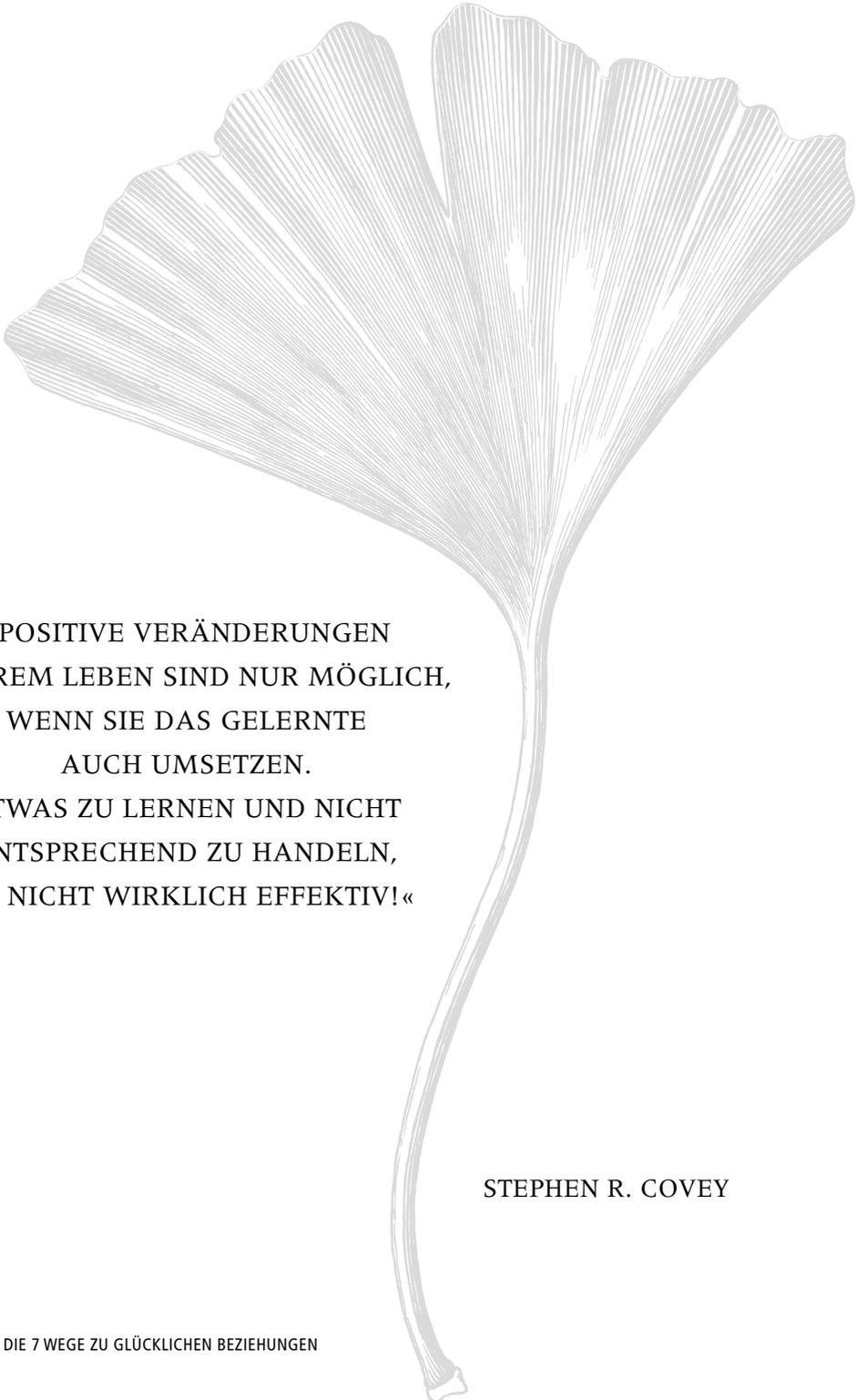
Leider sind viele nicht bereit, sich mit ganzem Herzen für ihre Beziehung einzusetzen. Hochglanzmagazine, Hollywoodfilme und andere Medien gaukeln uns vor, dass Liebe ein Gefühl ist, das einfach da ist – oder eben nicht. Beziehungen werden zu austauschbaren Wegwerfprodukten degradiert. Doch das entspricht nicht der Realität. Vielmehr bringt es unzählige Paare vom Kurs ab und stürzt sie ins Unglück.

Eine Beziehung zu beenden, mag auf den ersten Blick vielleicht »einfacher« sein, als sie wieder ins Lot zu bringen. Langfristig gesehen ist es jedoch oft viel schwieriger und schmerzhafter – besonders, wenn Kinder betroffen sind. Jeder, der eine Trennung oder eine Scheidung durchgemacht hat, kann Ihnen das bestätigen. Viele leiden noch Jahre später an den Folgen.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Mut und Hoffnung machen. Ich bin sicher: Die *universellen, zeitlosen Prinzipien* aus den 7 Wegen werden auch in Ihrer Partnerschaft und in Ihrer Familie sehr viel Gutes bewirken. Sandra, mit der ich seit 50 Jahren verheiratet bin, sowie mein Bruder John und seine Frau Jane steuern hier ihre Erkenntnisse und ihre persönlichen Erfahrungen mit den 7 Wegen bei. Gemeinsam wollen wir Ihnen helfen, die 7 Wege in Ihrer Beziehung und Ihrer Familie umzusetzen. Und eins kann ich Ihnen schon jetzt versprechen: Wenn Sie die Prinzipien aus den 7 Wegen konsequent anwenden, werden Sie schon sehr bald erste positive Veränderungen sehen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben alles erdenklich Gute!

Stephen R. Covey



»POSITIVE VERÄNDERUNGEN
IN IHREM LEBEN SIND NUR MÖGLICH,
WENN SIE DAS GELERNT
AUCH UMSETZEN.
ETWAS ZU LERNEN UND NICHT
ENTSPRECHEND ZU HANDELN,
IST NICHT WIRKLICH EFFEKTIV!«

STEPHEN R. COVEY

Sandra Merrill Covey

Für eine gute Beziehung braucht man Humor

Was ich mit Sicherheit sagen kann: Mit Stephen verheiratet zu sein, ist nie langweilig. Er macht immer so viele lustige, spannende Dinge. Ich erinnere mich noch gut daran, wie meine Mutter und mein Vater Hand in Hand zu Fernwood's gingen. Sie holten sich ein Eis, schlenderten anschließend zurück, setzten sich auf die Veranda und plauderten mit den Nachbarn. Wissen Sie, Stephen und ich hatten nie so ein ruhiges, beschauliches Leben. Immer wieder frage ich ihn: »Was ist bloß aus den guten alten Tagen geworden, als du noch mehr Zeit hattest und wir nicht dauernd so unter Stress standen?«

Aber es ist ein herrliches Leben. Es ist wundervoll, voneinander zu lernen und zu sehen, wie unsere Kinder aufwachsen, selbstständige Menschen werden und ihr eigenes Leben führen. Und so denke ich: Eine Beziehung oder eine Ehe ist etwas wirklich Gutes. Jeder Partner muss seinen Teil dazu beitragen, dass es funktioniert. Wir werden hoffentlich weniger egoistisch und lernen stattdessen zu geben und zu lieben. Das ist eine sehr effektive Möglichkeit, um sich weiterzuentwickeln.

Als Paar neue Wege beschreiten

Wissen Sie, was mir am schwersten fiel, als ich frisch verheiratet war? Ich hatte das Gefühl, dass ich meine Familie verrate, wenn ich manche Dinge anders machte als meine Eltern. Und ich brauchte Jahre, bis ich begriff, dass jede Familie ihre eigenen Rituale und Traditionen entwickelt, dass man dazulernen und sich weiterentwickeln kann. Erst allmählich erkannte ich: Als Paar haben wir die Freiheit, neue Wege

zu beschreiten. Wir müssen uns nicht an die Skripte halten, die unsere Herkunftsfamilien für das Drehbuch unseres Lebens vorgesehen haben.

Kurz nach unserer Hochzeit zogen wir nach Boston, wo Stephen studierte. Wir bekamen Nachwuchs und kehrten ein Jahr später wieder zurück nach Utah. Ich weiß noch, wie Stephens Mutter mich an unserem allerersten Wochenende zu Hause anrief und sagte: »Oh Sandra, ich bin so froh, dass ihr wieder zurück seid! Ich wollte dir unbedingt sagen, dass Stephen mit Milch der Marke Arden groß geworden ist. Die hatten wir immer. Außerdem lesen wir täglich die Deseret News, weißt du.« Kurz danach meldete sich meine Mutter. Sie meinte: »Sandra, du hast immer Winder Dairy bekommen und wir lesen die Tribune!« Und jetzt? Stephen und ich mussten einen neuen Weg finden. Also kaufte ich die Milch von Clover Leaf und den Daily Herald.

Gemeinsam neue Wege zu entdecken ist etwas Wunderbares. Inzwischen haben unsere Kinder eigene Familien und ich habe allen immer wieder gesagt: »Nehmt das Beste aus beiden Familien. Ihr müsst es nicht so machen wie wir. Macht es einfach so, wie es sich für euch gut und richtig anfühlt.«

Unterschiede bereichern die Beziehung

Meine Familie war immer sehr offen und nach außen gewandt. Wir scheuten uns nicht, unsere Gefühle zu zeigen, uns zu küssen und zu umarmen. Niemand hatte irgendwelche Geheimnisse vor den anderen. Jeder wusste alles über jeden. Und wenn jemand wütend auf dich war, dann wurde das direkt angesprochen. Stephens Familie war da sehr viel zurückhaltender. Wenn man sich über einen anderen ärgerte, zeigte man es nicht. Man behielt die Dinge mehr für sich. Das war ein interessanter Kontrast in unserer Beziehung. Stephen wollte mich dazu bringen, weniger freiheraus zu sein. Und ich bemühte mich, ihn davon zu überzeugen, dass er mehr sagte.

Und es gibt noch einen sehr, sehr großen Unterschied zwischen Stephen und mir: Stephen war schon immer sehr abenteuerlustig. Er mag Bootsausflüge, fährt Wasserski oder springt mitten in der Nacht in den See. Zudem liebt er es, mit allen möglichen Geländefahrzeugen und Motorrädern durch die Gegend zu brettern. In unseren ersten Ehejahren hörte ich immer die warnende Stimme meiner Mutter: »Wenn

du in dieses Boot steigst, wirst du ertrinken, und wenn du auf diesen Baum kletterst, wirst du herunterfallen!« Die mahnenden Worte meiner Mutter habe ich bis heute im Kopf. Aber was bedeutete das für meine Beziehung mit Stephen? Damit jeder von uns er selbst sein konnte und wir dennoch als Team funktionieren konnten, schlossen wir einen Pakt. Wir vereinbarten, immer das Wohl unserer Kinder im Blick zu haben und uns im Übrigen gegenseitig unseren Stil und unsere Art zu lassen.

Ich liebe Kunst und Theater, Ballett und Oper. Also besuchen wir oft mit der gesamten Familie kulturelle Veranstaltungen. Stephen ist ein Fan von Basketball, Football und vielen anderen Sportarten. Für ihn ist es das Größte, wenn wir alle zu den Spielen mitkommen. Irgendwie finden wir immer eine Lösung, um alles unter einen Hut zu bekommen.

Als unsere Jungs noch kleiner waren, musste ich sie regelrecht zu den Symphoniekonzerten schleppen. Doch als sie Teenager wurden und anfangen, sich mit Mädchen zu verabreden, war das plötzlich total cool. Denn die Mädels fanden es chic, zum Ballett oder zum Theater eingeladen zu werden. Auf einmal rissen sich unsere Jungs um die Karten. Das war herrlich!

Manchmal kommt es vor, dass Stephen und ich etwas haben, das jedem von uns wichtig ist. Beispielsweise möchte ich eine Ballettaufführung besuchen, während Stephen lieber ins Kino oder zu einer Sportveranstaltung will. Dann fragen wir uns gegenseitig: »Mal ehrlich: Wie wichtig ist dir das auf einer Skala von 1 bis 10?« Die grundlegende Regel dabei lautet: Schwindeln ist streng verboten! Wenn ich sage: »Naja, für mich ist es eine 5«, kann es sein, dass Stephen erwidert: »Okay, für mich ist es nur eine 2. Also, lass uns ins Ballett gehen.« Das ist eine einfache, aber höchst effektive Form der Kommunikation, die sich in unserer Beziehung bestens bewährt hat.

Wie ich schon sagte: Wir haben die Wahl. Wir müssen nicht alles genauso machen, wie unsere Eltern es uns beigebracht haben. Wir können selbst entscheiden. Wir können uns aufeinander einstellen und gemeinsam herausfinden, was jedem von uns wichtig ist. So werden Unterschiede eine wunderbare Bereicherung für die Beziehung.

Reden, reden, reden: Der Schlüssel liegt in der Kommunikation

Stephen und ich haben gelernt, miteinander zu reden. Er ruft mich mehrmals täglich an – ganz gleich, wo er gerade ist. Als er in China, Singapur und Hongkong war, rief er an und fragte: »Hallo, was machst du gerade?« Und ich antwortete: »Weißt du eigentlich, dass es hier drei Uhr in der Nacht ist?«

Und dann haben Stephen und ich ein Ritual – das ist sehr wichtig für uns: Wir haben ein kleines Motorrad. Mit unserer Honda unternehmen wir jeden Tag eine kurze Ausfahrt. Nur wir zwei. Dann sind wir für nichts und niemanden zu erreichen. Wir fahren einfach durch die Gegend und sprechen miteinander. Es ist unglaublich schön, diese Zeit zusammen zu verbringen und in Ruhe miteinander zu reden.

Ganz gleich, welche Probleme oder Sorgen Sie haben: Wenn Sie mit Ihrem Partner darüber sprechen können, dann fühlen Sie sich schon besser. Schwierig wird es, wenn Sie für etwas keine Worte finden und nicht darüber reden können. Stephen sagt immer: »Gefühle, die wir nicht ausdrücken, verschwinden nicht. Sie kommen in hässlicherer Form wieder zu uns zurück.« Das kann ich nur bestätigen. Deshalb ist es unerlässlich, dass Partner lernen, ihre Gedanken und Gefühle in einem sicheren Umfeld offen zur Sprache zu bringen.

Reden Sie miteinander. Uns Frauen fällt das leichter. Oft wünschen wir uns, dass unsere Männer genau das sagen, was wir am liebsten hören würden. Eine gute Freundin erzählte mir: »Eines Abends sagte ich zu meinem Mann: ›Schatz, du bist so wunderbar. Du bist der beste Ehemann. Ich bin so glücklich, dass ich dich geheiratet habe. Ich kann mir wirklich keinen besseren Mann vorstellen!‹ Das war tatsächlich so gemeint. Aber natürlich habe ich gehofft, dass er etwas Ähnliches zu mir sagen würde. Doch er murmelte nur: ›Dito!‹«

Manchmal müssen wir uns eben mit solchen Antworten zufriedengeben. Aber dann können wir nach »Worten« in anderer Form suchen, um uns unsere Liebe zu zeigen.

Öffnen Sie Ihr Herz und zeigen Sie Ihre Liebe

In unserer Familie haben wir ein ganz besonderes Ritual: Wenn einer von uns nach Hause kommt, lassen wir alles stehen und liegen. Wir

begrüßen ihn und schenken ihm unsere gesamte Aufmerksamkeit. Ob Partner oder Kind: Wir zeigen dem anderen, wie sehr wir ihn lieben und wie froh wir sind, dass er wieder zu Hause ist: »Schön, dass du zurück bist. Erzähl mir, wie war dein Tag.« Und wenn jemand das Haus verlässt, geben wir ihm einen dicken Kuss, nehmen ihn in den Arm und sagen: »Pass gut auf dich auf und komm bald wieder.« So fühlt sich jeder geschätzt und geliebt.

Einer meiner Schwiegersöhne meinte: »Als ich in eure Familie hineingeheiratet hatte, war ich erstaunt, wie oft ihr euch gegenseitig sagt, wie sehr ihr euch liebt und wie wichtig ihr euch seid.« Nach einer Pause fügte er hinzu: »Inzwischen weiß ich das sehr zu schätzen!«

Sagen Sie sich so oft wie möglich gegenseitig nette Dinge. Kinder sind da sehr zurückhaltend. Sie bemerken selten: »Was bist du doch für eine tolle Mutter. Ständig putzt du für uns, wäschst und kochst so leckeres Essen!« Deshalb hat sich Stephen etwas für mich ausgedacht. Wenn es allen richtig gut schmeckt, sagt er: »Hey Kinder, wie wäre es mit einer Runde Applaus für eure Mutter!« Dann stehen alle auf und klatschen. Und wenn jemand in unserer Familie etwas Besonderes macht, rufen unsere Kinder im Chor: »Hipp, hipp, hurra!« Ich liebe das!

Und plötzlich stand ich auf der Straße ...

Mein Mann Stephen ist in meinen Augen der Allergrößte. Ich finde das Leben mit ihm herrlich – und ich bin übergläücklich, dass ich ihn geheiratet habe. Aber manchmal passieren Dinge, die man besser mit Humor nehmen sollte:

Wir haben weiter oben in Montana einen Ort, an dem wir gerne die Sommermonate verbringen. Einmal waren wir im frühen Herbst dort. Als es allmählich kälter wurde, wollten wir wieder zurück nach Hause fahren. Die Rückfahrt war für Sonntag geplant. Wir standen früh auf, um noch in die Kirche zu gehen, und Stephen und ich waren entsprechend gekleidet. Da wir eine lange, anstrengende Fahrt vor uns hatten, stiegen wir direkt nach der Kirche ins Auto.

Stephen fuhr eine Weile und meinte dann: »Ich bin total müde. Möchtest du dich eine Weile hinters Steuer setzen?«

»Klar«, antwortete ich.

Einige Stunden später, nachdem Stephen etwas geschlafen hatte, begannen auch mir, die Augen zuzufallen. Ich sagte zu ihm: »Ich brauche eine Pause. Kannst du bitte wieder übernehmen. Ich würde gerne aussteigen, nach hinten gehen und mich ein bisschen hinlegen. Du hast auf der Rückbank so ein schönes Bett hergerichtet.«

Er meinte: »Okay.«

Ich hielt an, stieg aus und lief zum Kofferraum, während Stephen vorne um unser Auto herumging. Wir standen in einer Parkbucht am Rand einer Schnellstraße. Die Autos rasten an uns vorbei und es war ziemlich laut. Ich zog meine hochhackigen Schuhe aus, öffnete die Heckklappe und legte sie hinten ins Auto. Anschließend warf ich die Hecktür zu, weil sie geschlossen sein muss, damit der Wagen starten kann.

Stephen hörte, wie ich die Tür zuschlug. Er dachte: Sandra ist im Auto. Dann gab er Gas, fuhr schnurstracks auf die Schnellstraße und sauste davon. Kopfschüttelnd stand ich am Rand der Schnellstraße – ohne Schuhe, nur in Strümpfen. Es war bitterkalt. Ich hoffte inständig, dass Stephen schnell bemerken würde, dass ich gar nicht im Auto war. Ich wartete und wartete ... Unzählige Autos sausten an mir vorbei und sahen mich in Strümpfen am Straßenrand stehen. Vermutlich haben einige Autofahrer die Polizei gerufen: »Irgendjemand hat seine Frau aus dem Wagen geworfen. Jetzt steht sie frierend und ohne Schuhe in einer Parkbucht neben der Schnellstraße ...«

Nach einer gefühlten Ewigkeit kam dann ein Streifenwagen vorbei. Der Polizist hielt an und fragte: »Gibt es ein Problem in Ihrer Familie?«

Ich sagte: »Oh nein. Mein Mann denkt sicher, dass ich im Auto bin. Er ist losgefahren und hat gar nicht bemerkt, dass ich noch nicht eingestiegen war.«

Der Polizist erwiderte: »Na, das ist aber seltsam. Ich meine, Sie sollten auf dem Beifahrersitz sitzen und Ihr Mann hat nicht bemerkt, dass Sie nicht da waren?«

Und ich sagte: »Nein, ich war gerade dabei, hinten einzusteigen. Ich wollte mich ein wenig auf der Rückbank ausruhen.«

Er meinte: »Aha, verstehe. Also gut, steigen Sie ein. Wir werden Ihren Mann schon finden.«

Wir fuhren los und er fragte: »Hat Ihr Mann ein Handy?«

»Ja, hat er.«

»Na dann rufe ich ihn mal an.«

Er wählte die Nummer und sagte: »Mr. Covey?«

»Ja.«

»Hier ist die Polizei. Wo sind Sie gerade?«

»Oh, ich weiß nicht genau. Zuerst fuhr meine Frau. Jetzt fahre ich. Ich bin mir nicht mal sicher, in welchem Bundesstaat ich bin. Ich glaube, es ist Utah. Warten Sie einen Moment, ich frage meine Frau. Sie schläft hinten im Auto.«

Dann rief Stephen: »Sandra! Sandra ... Sandra, wo bist du?«

Da unterbrach ihn der Polizist: »Mr. Covey! Ich glaube nicht, dass Ihre Frau Ihnen antworten wird. Sie sitzt nämlich hier neben mir im Streifenwagen.«

Schließlich holten wir ihn ein. Als Stephen aus dem Auto stieg, rief ich: »Stephen, wieso hast du nicht bemerkt, dass ich nicht im Wagen war? Hast du denn gar nicht nach hinten auf die Rückbank gesehen?!« Er sagte: »Nein. Ich war sicher, dass du da bist. Außerdem habe ich mich nicht umgedreht, weil ich dachte, dann bittest du mich wieder um einen Toilettenstopp oder so was. Das wollte ich vermeiden. Ich wollte so schnell es geht nach Hause fahren!«

Der Polizist wirkte noch immer nicht überzeugt. Stephen meinte: »Na, da habe ich jetzt aber eine tolle Geschichte zu erzählen.«

Und der Polizist sagte: » Wenn hier jemand eine tolle Geschichte zu erzählen hat, dann bin ich das! Warten Sie mal ab, bis ich zu meinen Kollegen sage: »Stephen Covey hat seine Frau an der Schnellstraße ausgesetzt – ohne Schuhe, nur in Strümpfen! Die hatten sicher einen heftigen Streit!««

Mein Mann lässt mich einfach an der Schnellstraße stehen! Ich kann Ihnen sagen: Für eine gute Beziehung braucht man manchmal sehr viel Humor!!!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine glückliche Beziehung voller Verständnis, Liebe und Humor!

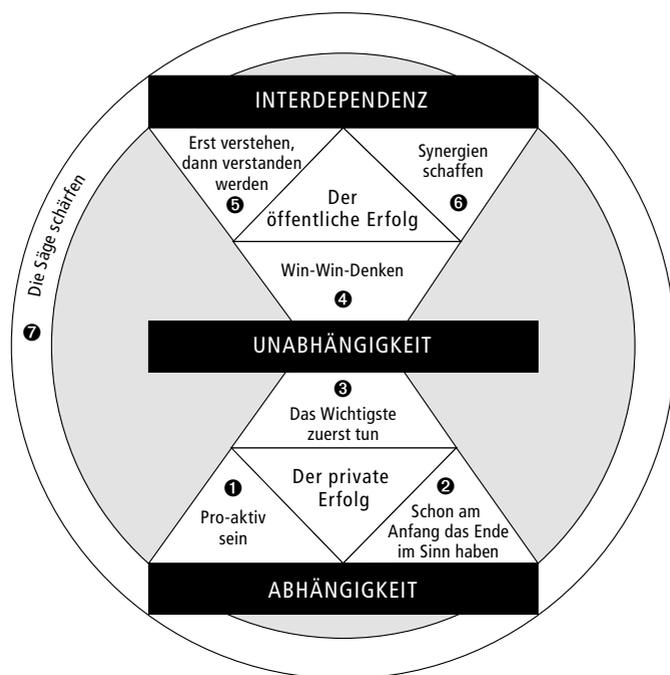
Ihre Sandra Merrill Covey



TEIL I

Die 7 Wege als Basis für glückliche Beziehungen

Die 7 Wege haben schon unzähligen Menschen auf der ganzen Welt geholfen, glückliche Beziehungen und starke Familien aufzubauen. Damit Sie sich mit den 7 Wegen vertraut machen können, habe ich die wichtigsten Grundprinzipien im ersten Teil dieses Buches für Sie zusammengefasst.



1. Weg: Pro-aktiv sein

Der Schlüssel zu Wachstum und Glück!

Es war auf Hawaii, während eines Forschungssemesters. Ich schlenderte durch die Regalreihen einer Bibliothek. Plötzlich weckte ein Buch mein Interesse. Ich nahm es und blätterte darin herum. Zufällig fiel mein Blick auf drei Sätze. Diese drei Sätze waren für mich wie eine Offenbarung:

**Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum hat der Mensch die Freiheit zu wählen
und seine Reaktion selbst zu bestimmen.
In dieser Freiheit liegen unser Wachstum und unser Glück.**

Was auch immer es sein mag: Zwischen dem, was um uns herum geschieht, und unserer Reaktion ist ein Raum. Diesem Raum verdanken wir die Freiheit und die Macht, uns für eine Reaktion zu entscheiden. Die Möglichkeit, unsere Reaktion selbst zu bestimmen, ist der Schlüssel zu unserem Wachstum und unserem Glück. Diese Erkenntnis brannte sich für immer in mein Gedächtnis. Daraus wurde das Fundament der 7 Wege.



Leider wissen die meisten Menschen nicht, dass es diesen Raum zwischen Reiz und Reaktion gibt. Sie kennen ihre eigene Freiheit nicht. Ihnen ist nicht bewusst, dass sie selbst entscheiden können, wie sie reagieren wollen. Deshalb wählen sie oft ganz automatisch eine der beiden folgenden Verhaltensweisen.

- ▶ Sie lassen ihrem Ärger freien Lauf.
- ▶ Sie unterdrücken ihren Ärger und hoffen, dass ein Problem, dem sie keine Beachtung schenken, von selbst wieder verschwindet.

Raum für eine 3. Alternative

Was passiert, wenn man so reagiert? Es ist, als würde man das Ventil seines Ärgers voll auf- oder zudrehen. Beides ist nicht hilfreich! Wenn beides keine sinnvolle Option ist, was können wir dann tun? Es gibt eine *3. Alternative*: Wir können uns dafür entscheiden, über unsere negativen Gefühle hinauszuwachsen. Wenn wir uns ärgern, ist das unsere eigene Entscheidung. Diese Entscheidung wird uns nicht aufgezwungen. Wir selbst tun uns das an: *Wir ärgern uns*. Die gute Nachricht? Wir können uns auch entschließen, uns nicht zu ärgern.

Wir haben keine Macht über das Verhalten anderer. Doch wir haben es in der Hand, wie wir darauf reagieren. Wir können unsere negativen Emotionen in etwas Anderes, in etwas Besseres umwandeln. Diese Fähigkeit ist jedem von uns gegeben. Sie ist der Schlüssel, um starke, glückliche Beziehungen zu unseren Partnern, unseren Eltern, unseren Kindern oder Freunden aufzubauen.

Wir können frei wählen, wie wir auf die Menschen und Ereignisse um uns herum reagieren wollen. Auf dieser Erkenntnis basiert der 1. Weg: *Pro-aktiv sein*. Je öfter wir unsere Entscheidungsmacht nutzen, desto größer wird der Raum zwischen Reiz und Reaktion und desto größer wird unsere Freiheit. Das ist ein Naturgesetz.

Aber was passiert, wenn wir unsere Entscheidungsmacht nicht oder nur selten nutzen? Dann wird der Raum zwischen Reiz und Reaktion immer kleiner. Irgendwann ist er dann ganz verschwunden. Dann reagieren wir nur noch blind auf das, was von außen an uns herangetragen wird. Wir sind nicht mehr selbst-, sondern fremdbestimmt.

So weit sollten Sie es nicht kommen lassen!